

Söögikord on üks võimalus
päeva jooksul lapses tasakaalu luua.
Mida positiivsemat atmosfääri
söögi ajal suudetakse luua,
seda rohkem tunnevad täiskasvanud sellest rõõmu
ja seda parem on ka toidu kvaliteet
ning seda rohkem saab laps
nii füüsilist kui hingelist toitu.
*Oluline on laud kaunilt katta,
luua rahulik õhkkond
ning jutustada väikestest asjadest,
mis päeva jooksul on juhtunud.*
Kõik see muudab söögikorra elamuseks
nii laste kui vanemate jaoks.
Kui toit jagatud, võivad kõik kätest kinni võtta
lugeda väikese luuletuse:

*Iga väikest leivapala süües
Mõtles päikse särale
Et soojendanud on see iga terakest
Mis kasvanud me maal*

Pärast seda saavad kõik osa rahust
ning tunnevad vaikides toidust rõõmu.
Kui enamik on söönud, algab vaikne lauavestlus.